



Еда как натуральное слабительное для лечения запоров

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info,

Реферат. В статье рассмотрены причины запоров и их воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут очистить кишечник, рассмотрены научные основы питания против запора.

Ключевые слова: запор, натуральное слабительное, диагностика, полезные продукты, опасные продукты

Почти 20% населения планеты страдает от нерегулярного и затрудненного опорожнения кишечника. Большинство из них женщины, что связано с гормонами. Не все люди решаются обратиться к врачу с деликатной проблемой и годами терпят дискомфорт. К счастью, существуют безопасные способы лечения, одобренные наукой — сегодня можно легко запустить кишечник без лекарств.

Что провоцирует запор — основные причины и путь к выздоровлению

Физические упражнения, пищевые привычки, состояние здоровья, возраст и даже пол влияют на количество испражнений за день. Нарушение секреторной и эвакуаторной функции толстого кишечника зачастую происходит по трем причинам — обезвоживание, низкая физическая активность, нехватка клетчатки в рационе. В более серьезных случаях запор вызывает стресс, гормональные изменения, травмы позвоночника, мышечные проблемы, рак, СРК и другие заболевания, связанные с пищеварительным трактом.

Для решения проблемы многие люди прибегают к слабительным препаратам, но их частое использование нарушает электролитный баланс и меняет кислотно-щелочной баланс, что в

долгосрочной перспективе приводит к повреждению сердца, почек. Избежать проблем легко — нужно добавить в меню натуральные слабительные: овощи, фрукты, бобовые, орехи, семена.

Американская диетическая ассоциация рекомендует ежедневно употреблять женщинам 25 г клетчатки, а мужчинам — 38 г. ^[1] Чтобы следовать рекомендации, необходимо на 50% заполнять тарелку овощами и фруктами. Не менее половины употребляемых в сутки зерновых продуктов должны быть цельнозерновыми. Они содержат полезные для пищеварительной системы ингредиенты, защищают от любых воспалительных процессов.

Топ-15 продуктов вместо слабительного

1. Кефир и йогурт

Кисломолочные продукты производятся из молока, ферментированного дружественными бактериями — в основном молочнокислыми и бифидобактериями. Бактерии превращают часть лактозы в молочную кислоту, поэтому кефир и йогурт могут пить люди с непереносимостью лактозы. Входящие в них пробиотики нормализуют стул, улучшают состояние после приема антибиотиков, при СРК и остальных заболеваниях ЖКТ. ^[2, 3]

2. Чернослив

Сушеная слива — одно из самых известных и эффективных натуральных слабительных. Исследования подтвердили, что сухофрукт лучше псиллиума увеличивает перистальтику, стимулирует естественное опорожнение. Его эффект обеспечивает не клетчатка, а сахарный спирт — сорбитол притягивает воду в кишечник и способствует его опорожнению. ^[4, 5, 6]

3. Ягоды

Богатая клетчаткой клубника, черника, ежевика — безопасное и мягко действующее природное слабительное. В отличие от зелени, яблок и груш, ягоды не вызывают вздутия и метеоризма, а входящие в состав антиоксиданты уменьшают воспалительные процессы. ^[7]

4. Квашеная капуста

Старинное блюдо обладает пробиотическими свойствами и кроме клетчатки богато антиоксидантами, витаминами С, В и К, а также содержит железо, марганец. Эти вещества улучшают состояние иммунной системы, препятствуют развитию воспалений. Если регулярно употреблять овощ, можно быстро избавиться от запоров. Также желательно добавить в меню брокколи, цветную и пекинскую капусту.

5. Киви

Слабительные свойства плода связаны с высоким содержанием пектина, нерастворимых и растворимых пищевых волокон. Для увеличения перистальтики достаточно ежедневно съедать два киви. Это подтверждают 4-недельные исследования при участии здоровых людей и пациентов с СРК-3. ^[8, 9]

6. Кофе

Многие люди замечают, что чашка кофе, выпитая утром, усиливает желание сходить в туалет. Естественное слабительное действие напитка связано с тем, что он активизирует гастрин. Гормон

стимулирует выработку желудочной кислоты, которая расщепляет пищу, и увеличивает волнообразное сокращение мышц кишечника. ^[10, 11]

7. Семена льна

Семена льна содержат омега-3, много белка и сочетают растворимую клетчатку с нерастворимой. Вещества обладают естественными слабительными свойствами, сокращают время прохождения пищи через кишечник. Они помогают как при запоре, так и при диарее — нормализуют пищеварение при разных нарушениях. ^[12]

8. Оливковое масло

Продукт в основном содержит полезные мононенасыщенные жиры. Организм использует их для облегчения опорожнения кишечника, защиты прямой кишки от воспалений. Во время проводимых исследований оливковое масло эффективно предотвращало запоры и повышало действие слабительных средств с гидроксидом магния. ^[13, 14]

9. Листовая зелень

Шпинат, листья салата, руккола богаты питательными веществами при небольшой калорийности. В составе перечисленных продуктов много магния. Минерал активизирует эвакуаторно-моторную функцию кишечника и входит в состав слабительных средств. ^[15, 16]

10. Бобовые

Нут, чечевица, горох и арахис заставляют организм вырабатывать больше масляной кислоты, которая способствует продвижению каловых масс. Бобовые также действуют как противовоспалительное средство при болезни Крона и других проблемах со здоровьем. ^[17]

11. Касторовое масло

Ингредиент выделяет рицинолевую кислоту, известную слабительными свойствами. Она активирует особый вид рецепторов в пищеварительном тракте и стимулирует работу мышц кишечника. Натуральная добавка уменьшает напряжение во время дефекации и избавляет от ощущения неполного опорожнения. ^[18]

12. Семена чиа

Суперфуд особенно богат клетчаткой — 11 г на 28 г зерен. Поэтому при замачивании семена быстро превращаются в желе. Эта гелеобразная масса облегчает прохождение пищи по кишечнику и упрощает дефекацию. ^[19]

13. Овсяные отруби

Порошок из оболочки овсяных зерен борется с запорами, гипертонией, помогает при диабете, снижает уровень холестерина и триглицеридов. Растворимая клетчатка образует объемную массу при набухании и стимулирует перистальтику, ускоряя транзит веществ. В составе также есть бета-глюканы, которые поглощают желчь, вредные вещества в кишечном тракте и выводят их из организма. ^[20]

14. Яблоки

Благодаря пищевым волокнам и пектину, пища быстрее проходит через толстую кишку. Пектин также выполняет функции пребиотика — выступает питательной средой для хороших бактерий, увеличивает их количество и способствует здоровью ЖКТ. [21]

15. Ревень

Дикорастущее растение, известное как начинка для пирога, обладает невероятными свойствами благодаря соединению сеннозид А. Ученые определили, что вещество облегчает дефекацию — увеличивает абсорбцию воды и приводит к слабительному эффекту. Топовые фармкомпании используют его при производстве препаратов. [22]

Другие изменения в образе жизни для нормализации стула

Для правильной работы кишечника необходимо ежедневно выпивать восемь стаканов чистой воды между приемами пищи. Также нужно заниматься физическими упражнениями не менее 150 минут в неделю, разбив общее время на 3–5 занятий. Полезны не только тренировки в спортзале, но и другие виды активности:

- плавание,
- ходьба,
- бег трусцой,
- аэробика.

Решить проблему с дефекацией также помогают безопасные добавки с магнием, пробиотиками. Травы не лечат запор напрямую, но облегчают сопутствующие симптомы. Например, зеленый и мятный чай уменьшают тошноту, вздутие живота. Добавление меда усиливает их слабительные свойства. Положительные эффекты также обеспечивают чай с сенной, одуванчиком.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Профилактика запоров посредством повышения активности и потребления клетчатки — лучший способ лечения. Этот метод не вредит здоровью и не вызывает зависимости, в отличие от лекарств. Цельное зерно и овощи удовлетворяют ваши ежедневные потребности в клетчатке, наполняют организм аминокислотами, антиоксидантами, витаминами, микроэлементами. Они не только избавят от запоров, но и повысят иммунитет, защитят от многих болезней.

Литература

1. Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18953766/>
2. The effect of probiotics on functional constipation in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25099542/>
3. Effects of a kefir supplement on symptoms, colonic transit, and bowel satisfaction score in patients with chronic constipation: a pilot study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25599776/>
4. Systematic review: the effect of prunes on gastrointestinal function, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25109788/>
5. Laxative Effect of Sorbitol, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2026423/>
6. Randomised clinical trial: dried plums (prunes) vs. psyllium for constipation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21323688/>

7. Effect of dietary fiber on constipation: A meta analysis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3544045/>
8. Kiwifruit modulation of gastrointestinal motility, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23394990/>
9. Increasing dietary fiber intake in terms of kiwifruit improves constipation in Chinese patients, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4611199/>
10. Effect of coffee on distal colon function, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2338272/>
11. Effect of regular and decaffeinated coffee on serum gastrin levels, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3745848/>
12. Flax and flaxseed oil: an ancient medicine & modern functional food, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4152533/>
13. The short-term effects of olive oil and flaxseed oil for the treatment of constipation in hemodialysis patients, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25238699/>
14. Administration of olive oil followed by a low volume of polyethylene glycol-electrolyte lavage solution improves patient satisfaction with right-side colonic cleansing over administration of the conventional volume of polyethylene glycol-electrolyte lavage solution for colonoscopy preparation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19555936/>
15. The osmotic and intrinsic mechanisms of the pharmacological laxative action of oral high doses of magnesium sulphate. Importance of the release of digestive polypeptides and nitric oxide, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8878010/>
16. Association between dietary fiber, water and magnesium intake and functional constipation among young Japanese women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17151587/>
17. Butyric acid in functional constipation, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4027827/>
18. An examination of the effect of castor oil packs on constipation in the elderly, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21168117/>
19. Gelling properties of chia seed and flour, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24734892/>
20. Use of fiber instead of laxative treatment in a geriatric hospital to improve the wellbeing of seniors, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19214342/>
21. [Clinical benefits after soluble dietary fiber supplementation: a randomized clinical trial in adults with slow-transit constipation], <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25623312/>
22. Rheinanthrone, a metabolite of sennoside A, triggers macrophage activation to decrease aquaporin-3 expression in the colon, causing the laxative effect of rhubarb extract, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24412547/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food as a natural laxative for constipation

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 14.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены причины запоров их воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут очистить кишечник, рассмотрены научные основы питания против запора.

Abstract. The article discusses the causes of constipation and their impact on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Foods

that will help cleanse the intestines are indicated, the scientific basis of nutrition against constipation is considered.